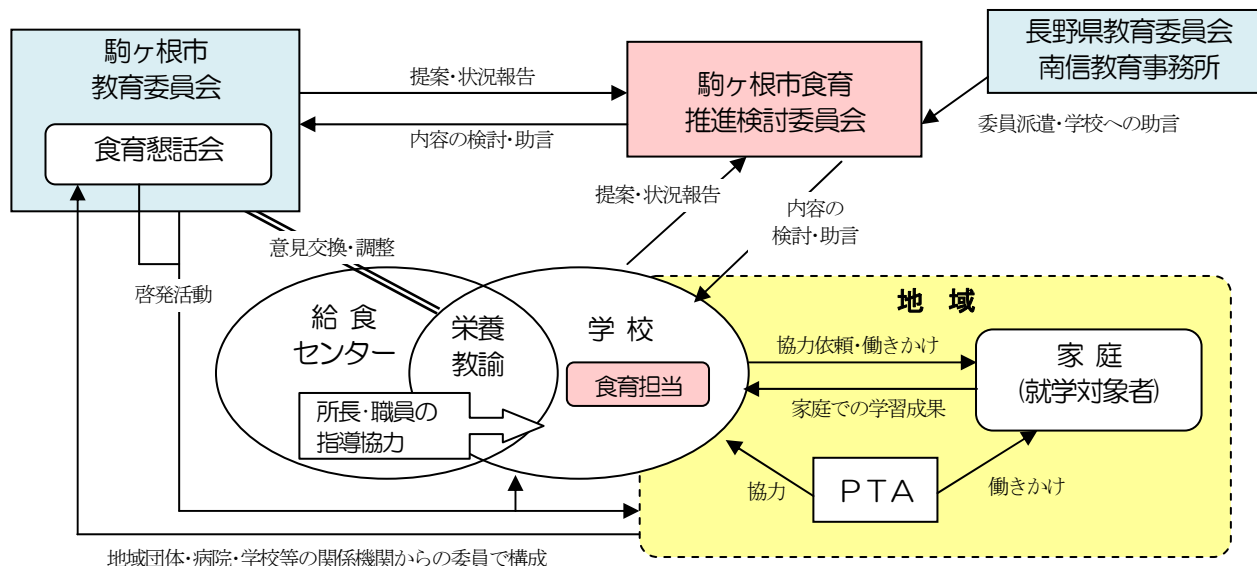


# 栄養教諭を中核とした食育推進事業 事業結果報告書

都道府県名	長野県
推進地域名	駒ヶ根市

## 1. 事業推進の体制



## 2. 具体的取組等について

### テーマ1 学校における食に関する指導の推進

#### ○ 食育の授業・指導の実施（毎月1回）

##### ① 給食の時間の活用

- ・ 毎月1回、地元の旬の食材を使った献立「駒っ子給食」の実施
- ・ 旬の食材の話、今日の献立の話をする
- ・ 給食をお弁当箱に詰める体験
- ・ 箸の出前講座で正しい箸の使い方を学習
- ・ お弁当向きの簡単メニュー紹介・実演
- ・ 栄養と身体の健康や給食の話により、健康な食生活について指導（中学）

##### ② 食育の授業・指導

- ・ 栄養バランスやお弁当箱を活用した主食・主菜・副菜のバランスの指導
- ・ お弁当向きのメニューの紹介
- ・ 「お弁当の日」に向けてお弁当作りのポイントなどを指導

#### ○ 調理実習の実施

家庭科の調理実習で基本的な調理技術の習得をするほか、班ごとにお弁当の献立を考えて調理する実習を行った。生活科や総合的な学習の時間で野菜を栽培している学級では、その野菜を使って調理実習を実施した。その野菜について学習するほか、育てることの大変さを実感し、生産者への感謝の気持ちが芽生えた。

#### ○ 「お弁当の日」の設定

##### ① 給食をお弁当箱に詰める体験

児童生徒の学習内容	児童生徒の気づき
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 普段食べている給食の量・1食分の量</li> <li>・ 自分のお弁当箱の大きさ</li> <li>・ 主食、主菜、副菜のバランス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 中学生になって小学生の時より量が増えたことを実感</li> <li>・ 自分のお弁当箱が小さい（大きい）ことを認識</li> <li>・ おかずカップの活用など、おいしく食べるための工夫</li> <li>・ 野菜（副菜）が多いことを確認</li> </ul>



② 遠足のお弁当箱と水筒は、自分で洗おう

お弁当の日の第一歩として、遠足に持って行ったお弁当箱と水筒を洗うことを宿題にした。感謝の気持ちを持って洗い、後片付けの大切さも実感した。

③ お弁当作りに挑戦（自分で出来ることをやってくる）・自分で作ったおにぎりを持って、遠足に行こう

児童は、お弁当作りに参加して、料理の楽しさや家族が喜んでくれる喜びを感じて、向上心を持って取り組んだ。お弁当の日も2年目に入り、工夫する力がついてきた。

「忙しいのに大変」など親の負担も多く反対意見もあるが、子どもたちが頑張っている姿を見て、喜びと期待を感じている保護者が多い。また、お弁当の日により、子どもとのコミュニケーションが増えたことも喜びとなった。



児童の感想		保護者(家庭)の感想
工夫・気をつけたこと	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主食：主菜：副菜＝3：1：2になるように注意した。</li> <li>・中身が冷えてから蓋をして、水滴がたれないようにした。</li> <li>・バランスと色合いも考えて詰めた。</li> <li>・おかずカップを洗って使えるものを使った。</li> <li>・前回より、上手にできた。たくさん作れた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝起きないので、作れてないが、少しずつ作るようになってほしい。</li> <li>・自分でやると子どもは、工夫できることに感心した。</li> <li>・量や彩り、配置を工夫している姿を見て、成長したと感じて嬉しかった。</li> <li>・冷蔵庫を確認してから買い物に行き、親に頼らず頑張っている姿を見て、感激した。</li> <li>・家族の分も作ってくれて嬉しかった。</li> <li>・何回かやってきて、力がついてきた。</li> <li>・季節のものを調べて、メニューを考えてほしい。</li> <li>・献立を考えるとときに相談してくれたら、意見が言えるのと思う。</li> <li>・「お弁当の日」で更に親子のコミュニケーションが増えた。</li> <li>・平日の朝は忙しく、いろいろ十分に伝えることができなかったため、休みの日に一緒に作ろうと思った。</li> <li>・親が食育について理解することが大切だと感じた。</li> </ul>
次回に向けて	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵焼きをもっと上手に作りたい。</li> <li>・お母さんのアドバイスなく作りたい。</li> <li>・一人で作れる料理を増やしたい。(ハンバーグ・焼き魚・ポテトサラダ等)</li> <li>・買い物にお母さんと一緒に行きたい。</li> <li>・全部作る。</li> </ul>	

テーマ2

家庭の食の改善・充実

○ 食育講演会の開催

演題：子どもの「こころ」と「からだ」を育てる栄養と食事  
～プロサッカーチームの栄養マネジメントの現場から～

講師：宇都宮文星短期大学地域総合文化学科 調理栄養領域栄養士養成専任講師  
(ジェフユナイテッド市原千葉選手寮管理栄養士) 鈴木いづみ先生

開催日：平成22年10月17日(日) 午前10時～ 来場者数：約130人

子どもがスポーツをしている親子が多く来場し、プロサッカーチームの現場で講師が実感している「健康な身体」と「食生活」の関係、3食食べることや米飯の重要性、効果的な運動前後の栄養補給など、小中学生のうちに必要な家庭の食育について認識した。保護者からは、参考になり今後実践したいという感想が得られた。学校でも講演の内容を活用して指導していくことにした。



○ 事業周知チラシの配布

「お弁当の日」を中心とした食育の取組みを保護者に理解してもらうため、PTA総会などに出向き、説明のうえ配布した。教育委員会としての思いや「お弁当の日」の実施について周知することができた。また、学校職員への周知にもなった。

○ 給食センターからのお知らせ配布

旬の食材や給食センターの食育の取組みの紹介、給食メニューのレシピ紹介など、家庭への食育を働きかけた。「お弁当の日」の具体的な取組みについても案内するなど、学校での取組みや給食について家族が知る機会になった。

○ 食生活実態調査の実施

市内小学校5・6年生、中学校1年生の児童生徒を対象として実施。

前期（6月実施）の結果、お弁当作りに関わっている児童生徒は75%と昨年同時期より13%増加し、昨年の取組みの成果が伺えたが、課題も多く、この調査により、今後、必要な指導は何かを把握することができた。

- ・ 中学校に進学すると朝食を食べない傾向であること。（食べている生徒：昨年より2%減、小学校より3%低い）
- ・ バランスの良い朝食を食べている児童生徒が減少したこと。（1%減）
- ・ 食事の準備や片付けをしない児童生徒が増加したこと。（5%増）
- ・ 食べ物を残すことを「仕方ない」「何とも思わない」と回答した児童生徒が多いこと。（小17%、中20%）

後期（12月実施）の結果について、前期（6月実施）との比較を報告。

お弁当作りに関わっている児童生徒は84%と同年前期より9%増加し、昨年調査を始めた時期より22%の増加となり2年間の取組みの成果が伺える結果となった。また、前期の調査で課題となっていた項目についても改善がみられた。

- ・ 「朝食を食べる」児童生徒が増加したこと。（食べている児童生徒：前期より1%増）
- ・ バランスの良い朝食を食べている児童生徒が増加したこと。（小・中5%増）
- ・ かんたんな料理を作れる児童生徒が増加したこと。（小9%増、中1%増）
- ・ とくいな料理がある児童が増加したこと。（小6%増、中2%減）

子どもたちの弁当作りは大変という声も聞かれるが、「お弁当の日」をきっかけに、「食」に関する意識・子どもたちの料理技術の更なる向上・親子でのコミュニケーションの増加・食事内容の充実等につながればさらに良い。中学校では、今年度は成果として際立ったものは見られなかったが、今後、「お弁当の日」を進めていく中で「食」に対する意識が改善されてくることを期待したい。また「食べることは生きること」であり、長い人生の中で楽しみの一つでもあるので、子どもたち自信がバランスを考えた食事を作って食べられるようになれば、それは一生の大きな財産となることを考え、今後の支援方法も検討を重ねていく必要がある。

調査結果は、各学校の学校保健委員会で発表し、PTAと教職員が現状の把握と今後の食育について話し合い、学校だよりなどで全家庭に報告した。

○ お弁当の日（お手伝いの推進）

お弁当の日に向けての第一段階として、食事の準備や片付けの手伝いをしようという宿題をだしたり、家庭でのお手伝いの内容と感想を児童が記入し、それに対して親がコメントを記入する「お手伝いカード」で一年間の成長を確認するなどの取組みを実施した。

児童の感想	保護者の感想
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ うまくできて、楽しかった</li> <li>・ お母さんに褒められて、嬉しかった</li> <li>・ 家族が喜んでくれて、嬉しかった</li> <li>・ 季節野菜のカレーを作ったら、お母さんがご飯を作る時の気持ちを感じることができた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 包丁が上手にできていたので、驚いた。これからは、もっとやらせたい。</li> <li>・ これを機会にお手伝いを習慣化して、自分で食事が作れるようになってほしい。</li> <li>・ 回を重ねるごとに、調理（切る、炒めるなど）が上手になって驚き、嬉しくなった。</li> <li>・ 今後も一緒に料理をして、いろいろ教えていきたい。</li> <li>・ 母親の気持ちを感じてくれて嬉しかった。</li> </ul>

○ 親子料理教室の開催

6月と9月に小学生の親子を対象として、お弁当メニューで開催。

（参加者数…6月：49人、9月：19人）

父親の参加が増えた。昨年からの食育の取組みにより、学校やPTAの行事等で父親が調理する機会があったことで、父親の意識が高まった。

<主な参加者の感想>

- ・ 親子で料理する機会が少ないので、一緒に出来てよかった。楽しかったし、嬉しかった。
- ・ 子どもには、出来ないと思っていたことを上手くやっていたので、驚いた。（千切り、たまご焼きなど）



○ 朝食・お弁当レシピの募集

4月から募集しているが、今年度の応募はない。小中学生は、料理コンクールへの応募を優先するため、応募がないが、保護者に向けて今後PRしていく必要がある。

### テーマ3

## 体験しながら学ぶ食育の普及啓発

#### ○ 夏休み子どもクッキング教室の開催

小学4年生以上を対象にお弁当メニューで開催（参加者数12人）。  
給食センター調理員による寸劇により、栄養バランスについて楽しく学んだ。



#### ○ 料理コンクールの開催

市内小中学生を対象に3つのテーマで募集。

- <テーマ> ① 自分が食べたいお弁当  
② お弁当に合うおいしいおかず  
③ 簡単にできるおいしい料理



56件（63人）の応募があり、入賞作品は、お弁当部門3品、おかず部門2品の5件（7人）を選考し、最終審査で実際に調理してもらった。応援にきた父母に見守られ、子どもたちは一生懸命に調理した。賞の名称は、調理をする姿や調理した内容で名称を決めて、健康フェスティバルで表彰式を行った。

#### ○ 啓発グッズの作成・配布

##### ① 給食用ナプキン

新小学1年生、中学2・3年生を対象に食事の配膳、バランスの良いお弁当の図をプリントした給食用ナプキンを配布し、正しい配膳や主食・主菜・副菜のバランスを学ぶ機会を作った。小学校では、給食の時間に正しい配膳について繰り返し話し、知識を身につけられるよう指導した。



##### ② 教室設置用レシピカード

「お弁当の日」に向けて、栄養教諭・栄養職員が4年生以上の学級に指導する際、配布した。各学級で児童生徒が見て、お弁当作りの参考にする。また、料理コンクール入賞作品などがカードになっているため、料理する意欲やコンクール応募への意欲向上を図った。



#### ○ 食育シンポジウムの開催

開催日：平成23年2月5日（土）午後1時～

会場：アイパルいなん 秀峰の間

（内容）

- ① 基調講演 「弁当の日」が家族を救う ～ “心の空腹感” を訴えるこどもたち～  
講師：「弁当の日」提唱者 竹下 和男先生

##### ② パネルディスカッション

【「弁当の日」の実践と今後の食育について考える】

コーディネーター	長野県教育委員会 保健厚生課 係長	小林 秀子氏
	駒ヶ根市立赤穂小学校 教諭	有賀 久美氏
	駒ヶ根市立赤穂小学校 栄養教諭	北澤 和恵氏
	駒ヶ根市立赤穂小学校 PTA会長	新井 康哲氏
	駒ヶ根市卸売市場生産者組合 組合長	神野 幸洋氏
	駒ヶ根市 教育長	小木曾 伸一
アドバイザー	「弁当の日」提唱者	竹下 和男氏



「お弁当の日」を中心とした当市の取り組みをパネルディスカッションで紹介した。前段では、基調講演として「弁当の日」に初めて取り組まれた香川県の竹下和男先生を講師にお招きし、食育は子どもの頃からの経験と体験が重要であること、お弁当の日による子どもたちと家族の変化について講演していただいた。

後半には、平成21年度から実践中心校として活動してきた小学校が「お弁当の日」を始めることになってから現在に至るまでの経過と成果を教員、保護者、生産者、教育委員会それぞれの立場から発表し、課題や今後について話し合った。

会場の外には、各学校の取り組みや啓発グッズ等の展示や食育DVDの放映を行い、パネルディスカッションでは、伝えられない他の学校や市の取り組みを紹介した。

効果としては、限られた時間だったが「お弁当の日」が実施されるまでの経過や始めようと決めた教育委員会の思いを保護者を中心とした市民や教職員などの来場者に伝えることができた。



### <来場者からの感想>

- ・味覚を育てるために子どもに料理をさせようと思う。
- ・家庭で子どもの生きる力を育てられるということが分かった。



## テーマ1～3に共通する具体的計画

小学校5・6年生を対象として実施した食生活実態調査では、ほとんどの児童が朝食を食べているが、バランスの良い朝食を取っていたのは、52%。残り48%は、主食・主菜・副菜のいずれかが欠如しているものだった。

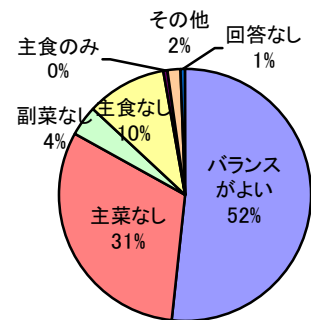
食事は、何かを食べるだけでなく、その内容が重要であり、内容を充実させるためには、家庭での食育を推進する必要がある。

駒ヶ根市では、以前から朝食をバランスよく食べることを働きかけてきたが、十分な改善はされなかった。

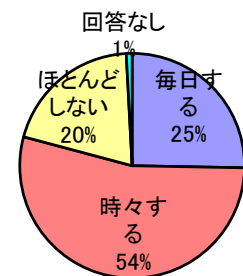
そこで、学校と家庭が連携して、子どもたちの食の改善を図るため、「お弁当」を活用し、学校側から家庭に通知する等の一方的な働きかけではなく、学校の行事として「お弁当の日」を設定することによって、家庭でお弁当を持っていくために親子で話し合ったり、学校からの通知に書いてあるお弁当の詰め方や割合を考えたり、家庭での取り組みを誘導することとした。児童が自ら弁当作りに関わるため、家庭内での食事の準備や片付けの手伝いをするようになり、食に関する知識の習得が家庭で行われると想定している。「お弁当の日」を通して、学校と家庭を結びつけ、その実現のために学校側の活動や啓発活動で市民の「食」に対する意識の向上を目指す。

最終的には、これらの取り組みにより義務教育の9年間で食の自立を図り、大人になり自立した時に健全な食生活によって、心身の健康が維持できる人を育てる。

### 朝食のバランス



### 食事の準備・片付けの手伝い



## 数字で変化のあった事項について

- 実践中心校（赤穂小）での栄養バランスを考えるようになった児童の増加（前期との比較）  
朝食の栄養バランス（主食・主菜・副菜が揃った食事） 54.1% → 59.0%（全体51.7%→56.6%）  
弁当を作る際に栄養バランス一番に重視する傾向 51.1% → 53.4%（全体46.1%→47.9%）
- 調理体験を通して、ご飯・みそ汁・おかずを作れるようになった児童・生徒の増加  
ご飯 72.8%→78.5%、みそ汁 71.1%→73.9%、サラダ 89.6%→90.2%、たまご料理 89.1%→95.3%
- 今後、改善したい項目
  - ・ 食事の準備・片付けの手伝い する 79%→82% ・ しない 21%→18%
  - ・ 食べ物を残すこと 勿体ない 81%→82% ・ 仕方ない・なんとも思わない 19%→18%
  - ・ 得意な料理がある ある 48%→57% ・ ない 47%→40% ・ 回答なし 5%→3%

## 事業全体を通じて、特に効果のあった方策等について

- 弁当の日の設定及び食育の授業による効果  
児童が食生活の中で、栄養バランスを意識するようになった。
- 各学校の取り組み、弁当の日の設定、事業周知チラシの配布・説明による効果
  - ・ 家庭内で食事について考えるようになった。
  - ・ 児童がお手伝いをする機会ができ、料理の楽しさや喜びを実感し、保護者も体験することの大切さを実感した。
  - ・ 親子のコミュニケーションが増え、料理をする機会ができた。
  - ・ 家族への感謝の気持ちを高めることができた。
  - ・ 父親も家事について考える機会ができた。
  - ・ 保護者間のお弁当の話題が出るようになり、食に対する意識が高まってきた。
- 事業全体の取り組みによる効果
  - ・ 学校内での食育に対する意識が高まった。
  - ・ 生命（いのち）ある食材やその生産者などに感謝する気持ちが芽生えた。
  - ・ 食を通じて地域住民と関わる事ができた。

## 今後の課題(今回の事業により新たに見えた課題など)

- 調理経験の増進
  - ・ 食生活実態調査（前期）では、家庭で手伝いをする児童生徒の割合が昨年同時期より減少した。手伝いから学ぶことも多く、お弁当の日などの取り組みを通して保護者へ啓発していく必要がある。
  - ・ 中学生は、食べ物を残すことを仕方ないと思う生徒が多いので、お弁当や食事作り、食べることの大切さを指導し、感謝の心を育てる必要がある。
- 朝食の内容充実
  - ・ 児童の食の自立と家庭の食の改善（朝食の内容充実）を目指し、お弁当の日を実施したが、日常の食事でも栄養バランスを意識するようになった家庭がある一方、5割近くがバランスの良い朝食をとっていない状況である。
  - ・ 朝食とお弁当を関連付けて、朝食の内容が充実するような効果的な活動を検討する必要がある。
- 「お弁当の日」全校実施に向けた統一基準の策定
  - ・ 「お弁当の日」を実践中心校の状況を踏まえ全小中学校で実施したが、学校ごとで取り組み内容が異なり、今年度の中学1年生の状況を見ると、卒業した小学校によって「お弁当の日」に対する生徒の向き合い方が違う。また、教職員へも具体的な対応を示せず、生徒への働きかけが不十分だった。今後は、全校統一の学年に応じた学習基準を作成し、それに基づき教職員に対応をしてもらう必要がある。基準策定により、小学校で一定水準の知識や技術を身につけることができる。